

4月のこんだてひょう

文京区立礪川小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	米粉ポークカレー		豚肉	米, ★押麦, 油, じゃが芋, 米粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参	626 kcal
	野菜サラダ		わかめ	オリーブ油, 砂糖	人参, キャベツ, コーン, 玉ねぎ	22.5 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	みかん	19.7 g
						2.1 g
10 水	スパゲティミートソース		豚肉, ★パルメザンチーズ	★スパゲティ, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参	611 kcal
	じゃがいものスープ		鶏肉, ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ, 人参	28.1 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	21.8 g
						2.9 g
11 木	ガバオライス		豚肉, 鶏肉, 豆腐	米, ★押麦, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン	605 kcal
	タイ風大根スープ		鶏肉, 豆腐		人参, 大根, えのきだけ, 小松菜	28.0 g
	ヤムウンセン			春雨, 砂糖, ごま油, ★ごま	もやし, 人参, なら	21.6 g
						2.7 g
12 金	こぎつね寿司		鶏肉, 油揚げ, のり	米, 砂糖	人参	572 kcal
	すまし汁				大根, 長ねぎ, えのきだけ, 小松菜	25.7 g
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, ★卵, ひじき	油, 砂糖	玉ねぎ, 人参	21.7 g
						2.3 g
15 月	セルフタンドリーチキンサンド		鶏肉	★丸パン	玉ねぎ, にんにく, レモン	574 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, コーン	25.4 g
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	でんぷん, じゃが芋, 油		26.1 g
						2.9 g
16 火	ごはん			米		561 kcal
	春のっぺ汁		鶏肉, 生揚げ	じゃが芋, こんにゃく, でんぷん	人参, しめじ, 長ねぎ, 大根	19.5 g
	魚のかば焼き風		★たいせいようさば	でんぷん, 米粉, 油, 砂糖	しょうが	22.3 g
	野菜のごまあえ			砂糖, ★ごま	キャベツ, もやし, 小松菜, 人参	2.0 g
17 水	豚の生姜焼き丼		豚肉, 生揚げ	米, 油, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ	604 kcal
	にらたまスープ		わかめ, ★卵	でんぷん, ごま油	人参, えのきだけ, なら	26.4 g
	みかんゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	20.9 g
						2.4 g
18 木	麻婆やきそば		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	★中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参	647 kcal
	三色野菜		わかめ	砂糖, ごま油	大豆もやし, キュウリ, 人参, 長ねぎ, にんにく	27.4 g
	豆腐ドーナツ		豆腐	★小麦粉, 砂糖, 油		26.9 g
						2.6 g
19 金	ごはん			米		537 kcal
	根菜の和風汁		豆腐	こんにゃく, じゃが芋, さといも, でんぷん	ごぼう, 人参, 大根, しめじ	23.6 g
	タラのごまみそだれ		すけとうだら, 赤みそ	でんぷん, 油, ★ごま		15.4 g
	キャベツのあえもの		わかめ		キャベツ, もやし, 小松菜, 人参	1.9 g
22 月	きなこ揚げパン		きな粉	★コッペパン, 油, 砂糖		550 kcal
	肉団子と春雨のスープ		鶏肉, 豆腐	でんぷん, 春雨, ごま油	えのきだけ, しょうが, 人参, 白菜, 小松菜, 長ねぎ	22.8 g
	コーンサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン, 玉ねぎ	23.8 g
						2.6 g
23 火	お赤飯		ささげ	米, もち米, ★ごま		614 kcal
	じゃが芋と玉葱の味噌汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	26.2 g
	チキンの竜田焼き		鶏肉	でんぷん, 米粉, 油	しょうが	21.3 g
	磯和え		のり		もやし, 小松菜, 人参	2.3 g
24 水	キムチチャーハン		豚肉	米, ★米粒麦, 油, ごま油	長ねぎ, 人参, キムチ(アレルゲンフリー)	562 kcal
	五目スープ		鶏肉, 大豆	油, じゃが芋	人参, 玉ねぎ	22.9 g
	パインサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, キュウリ, ★パイン	19.5 g
						2.8 g

25 木	ごはん		米		639 kcal	
	さつまいものみそ汁		赤みそ, 白みそ	さつまい芋	えのきだけ, 長ねぎ, 小松菜	25.5 g
	さばカレー焼き		★たいせいようさば		にんにく	24.2 g
	五目豆		昆布, 大豆	こんにやく, 砂糖	ごぼう, 人参	2.4 g
26 金	ハニーセサミトースト		★食パン, ★バター, ★ごま, はちみつ			605 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉, ★牛乳, ★粉チーズ, ★生クリーム	油, ★バター, ★小麦粉, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, しめじ, マッシュルーム	25.9 g
	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, 玉ねぎ	26.5 g
	河内晩柑				河内晩柑	2.3 g
30 火	ごはん		米		631 kcal	
	けんちん汁		豚肉, 豆腐	油, じゃが芋	人参, 大根, しめじ	26.5 g
	小魚の南蛮漬け		★ししゃも	米粉, 油, 砂糖	長ねぎ	24.1 g
	納豆の野菜あえ		挽きわり納豆, 白みそ, 赤みそ, のり	砂糖	ほうれん草, キャベツ, 人参, 梅びしお	2.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は学校行事、食材料購入の都合により、変更することがあります。

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値エネルギー（kcal）611～650たんぱく質（g）21.1～32.5

れきせん給食新聞

令和6年4月
文京区立曙川小学校
栄養士 長橋 道子



ご入学・ご進級おめでとございます。

あたたかな春の日差しのもと、ピカピカの1年生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとございます。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう栄養士、調理員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へご理解・ご協力いただけますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食は「生きた教材」です！

学校給食は「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子供たちの健康保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、右記の7つの目標達成を目指しています。

献立作成にあたって



文京区の学校給食では、次のようなことに注意しながら、献立を作り、望ましい食習慣を身に付けることができるようにと考えています。

1. 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区の食品構成に基いて献立を作成しています。
2. 献立はご飯、パン、麺を組み合わせ、変化のある楽しい給食になるようにしています。
3. 成長期に必要なカルシウムの補給のため、牛乳は毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆製品・野菜類を積極的に取り入れるようにしています。
5. 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用するようにしています。また、遺伝子組換え表示のある食品は使用していません。
6. だしは削り節、昆布、スープはとりがら、豚骨を使用しています。化学調味料は使用していません。
7. 給食室で手作りするを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食などにより季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。
9. 食中毒防止や衛生に配慮しています。



学校給食の目標

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

【文京区の児童1人1回当たりの学校給食摂取基準】 （令和3年4月1日より国の基準に準ずる）

区 分	基 準 値		
	低学年 (1～2年)	中学年 (3～4年)	高学年 (5～6年)
エネルギー(Kcal)	530	650	780
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%		
ナトリウム (食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満
カルシウム(mg)	290	350	360
マグネシウム(mg)	40	50	70
鉄(mg)	2	3	3.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上

亜鉛：児童(1～2年)2mg、児童(3～4年)2mg、児童(5～6年)2mg、について配慮

おしらせ

1年生の給食は4月12日(金)から始まります。初日は簡易給食で「こぎつね寿司、すまし汁」です。4月15日(月)からは通常の給食提供です。